FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 2 / SEGUIR 5ª,6ª,7ª E 8ª SEMANAS

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA	5 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP/ 5ª-10 REP	30S INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	5 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP/ 5ª-10 REP	30S INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP/ 5ª-10REP	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	30S INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -14 REP/ 2ª -14 REP 3ª -14 REP / 4ª - 14 REP	2 MIN INTERVALO
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP/ 5ª-10REP	2 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	2 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 2/ SEGUIR 5ª,6ª,7ª E 8ª SEMANAS

DIA 2

PEITO/ TRÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUPINO INCLINADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUPINO RETO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PULÔVER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CROSS OVER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS PULLEY BARRA RETA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS PULLEY CORDA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS TESTA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 2 / SEGUIR 5ª,6ª,7ª E 8ª SEMANAS

DIA 3

COSTAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	BARRA FIXA PEITO	4 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO FECHADO SUPINADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA CURVADA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TERRA	4 SÉRIES 1ª -8 REP/ 2ª -8 REP 3ª -8 REP / 4ª - 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÃO LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN		

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 2/ SEGUIR 5ª,6ª,7ª E 8ª SEMANAS

DIA 4

OMBRO/BÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA SCOTT MÁQUINA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA	4 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 2/ SEGUIR 5ª,6ª,7ª E 8ª SEMANAS

DIA 5

DESCANSA

DIA 6

REINICIA O CICLIO

OBS: SE VOCÊ JÁ É ALUNO DO PROJETO E VEIO DO MÓDULO INICIANTE PASSE DIRETO PARA O TREINO INTERMEDIÁRIO 3